12.067 Zemiakový guláš so špekačkami
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
zemiaky			26,00	16,90	32,00	20,80	40,00	26,00
cibuľa			1,60	1,36	2,10	1,78	2,50	2,13
paprika červená mletá			0,10	0,10	0,10	0,10	0,15	0,15
soľ			0,10	0,10	0,15	0,15	0,20	0,20
olej			0,80	0,80	1,00	1,00	1,10	1,10
špekačky			4,00	3,80	4,50	4,24	5,00	4,75
cesnak			0,10	0,09	0,10	0,09	0,15	0,13
majorán			0,01	0,01	0,01	0,01	0,02	0,02
hmotnosť porcie v g			230		280		330	

Receptúra

Výrobný postup

Na oleji speníme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme ošúpané, pokrájané špekačky, červenú mletú papriku, soľ, očistený prelisovaný cesnak, majorán a očistené na kocky pokrájané zemiaky, zalejeme do ¾ vodou a dusíme do mäkka.
Príloha: podávame s chlebom, prípadne pečivom.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A														
B	1506	361	8,67	18,5	4,9	36,9	5,8	45,0	2,7	0,012	0,2	0,2	27,6	4,1
C	1804	433	10,08	21,8	6,1	45,3	7,2	55,1	3,2	0,015	0,3	0,2	34,1	4,9
D	2134	512	11,93	24,3	6,7	56,6	8,9	68,6	3,9	0,017	0,3	0,2	42,5	5,8